

優質旅遊服務協會
「商機無限
—健康飲食新趨勢」研討會

營養概念食譜

英國註冊營養師

黃蘊芝

28-08-2007

飲食文化的轉變

現代飲食文化與模式

- ❖ 現代飲食文化(快餐文化)
 - ☞ 方便快捷
 - ☞ 大份抵吃
 - ☞ 滋味(濃味)無窮
 - ☞ 豐滿口感(油膩)
 - ☞ 過度精細
- ❖ 現今飲食模式(高卡高脂)
 - ☞ 多油
 - ☞ 多肉
 - ☞ 少菜
 - ☞ 缺水果
 - ☞ 高甜飲品

健康飲食文化趨勢

- ❖ 健康飲食趨勢(有營文化)
 - ☞ 追求健康飲食
 - ☞ 達致強健體魄
 - ☞ 減少醫療費用
 - ☞ 未來趨勢指標
 - ☞ 回歸自然食物
 - ☞ 嚮往有機素材

健康飲食文化趨勢

❖ 業界

- ❧ 迎合顧客所須
- ❧ 照顧新舊客戶
- ❧ 追上潮流大勢
- ❧ 提供更多選擇
- ❧ 協助宣傳健康
- ❧ 不失傳統特式
- ❧ 維持“健康”經營

飲食文化與健康

國際性研究

- ❖ 根據「食物、營養與癌症預防」報告：
 - ❧ 在所有癌症中，有 30 ~ 40% 與下列各項有關：
 - ❖ 飲食
 - ❖ 運動習慣
 - ❖ 體重控制

資料來源：世界癌症研究基金會

本地資料

- ❖ 香港首十類致命疾病（2005 年）：

癌症	第一位
心臟病	第二位
糖尿病	第九位

資料來源：香港衛生署

本地資料

❖ 本港十大**最常見**的癌症（2004年）：

大腸癌 (結腸/直腸/肛門)	第二位
(數字由 1995 年開始慢慢遞增，唯 2003 年略為下降)	
肝癌	第四位
胃癌	第五位

資料來源：醫院管理局香港癌症資料統計中心

本地資料

❖ 本港十大**致命**的癌症（2004年）：

大腸癌 (結腸/直腸/肛門)	第二位
肝癌	第三位
胃癌	第四位

資料來源：醫院管理局香港癌症資料統計中心

健康飲食的重要性

- ❖ 有助控制體重，減低過重或超重的問題
- ❖ 有助預防心臟病、中風
- ❖ 有助預防癌症
- ❖ 有助預防其他各種健康問題

健康飲食的重要性

- ❖ 世界衛生組織建議：
 - ☞ 多攝取纖維 → 每日最少 5 份水果和蔬菜
 - ❖ 有助預防慢性疾病如心臟病和癌症
- ❖ 美國心臟協會（2006 膳食及生活模式建議）：
 - ☞ 減少飽和脂肪 → < 7%（每日總熱量）
 - ☞ 減少反式脂肪 → < 1%（每日總熱量）
 - ☞ 控制膽固醇 → < 300 毫克（每日）
 - ❖ 有助減低罹患心血管疾病的機會

健康飲食的重要性

❖ 香港衛生防護中心建議：

水果蔬菜不可少 日日記得二加三

☞ 日日二加三 → 每日 2 份水果和 3 份蔬菜

☞ 健康三少 → 少油、少糖、少鹽

為何要三少

❖ 脂肪

☞ 總脂肪

❖ 過量攝取

- ☞ 增加肥胖、高血脂的機會
- ☞ 增加罹患各種慢性疾病的危機

☞ 飽和脂肪

- ❖ 主要來自動物性食物
 - ☞ 肥肉、動物的皮層、豬油、牛油、奶油等
- ❖ 另來自植物性食物
 - ☞ 棕櫚油、椰油、磚裝植物牛油等

❖ 過量攝取

- ☞ 增加總膽固醇水平及肥胖的機會
- ☞ 增加患心血管疾病的機會

為何要三少

❖ 脂肪

☞ 反式脂肪

- ❖ 來自炸製食品：炸魚、炸雞、薯條、薯片等
- ❖ 來自焗製食品：餅乾、酥餅、冬甩等
- ❖ 過量攝取
 - ☞ 增加總膽固醇水平及肥胖的機會
 - ☞ 同時降低體內好膽固醇的水平
 - ☞ 增加患心血管疾病的機會

為何要三少

❖ 糖分

- ☞ 主要是指單醣，即葡萄糖、蔗糖等
- ☞ 特別是”精製”糖類
- ☞ 過量攝取
 - ❖ 增加熱量吸收 → 增加體重 → 增加患慢性疾病的機會

為何要三少

❖ 鹽分

↳ 過量攝取

- ❖ 增加體內鈉質量
- ❖ 增加罹患高血壓、影響腎功能等機會

為何要三少

❖ 食物分量

↳ 攝取過量

- ❖ 增加熱量的吸收
- ❖ 增加肥胖的機會

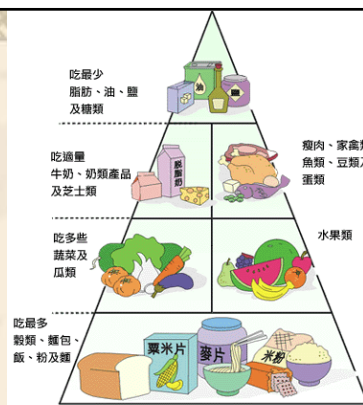
↳ 攝取過量蛋白質

- ❖ 增加腎臟的負擔
- ❖ 增加鈣質的流失

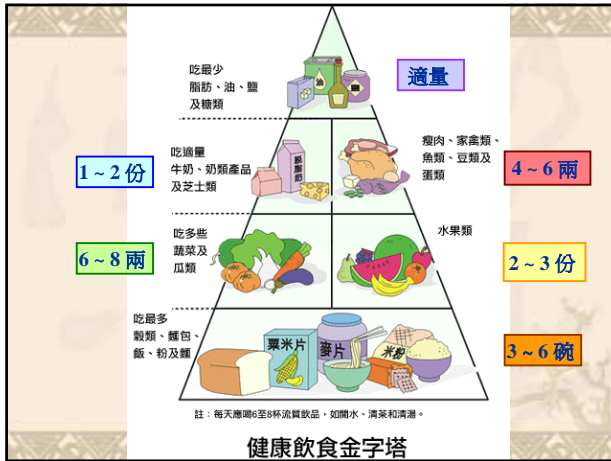
↳ 攝取過量碳水化合物

- ❖ 增加體重
- ❖ 增加三酸甘油脂的機會

健康飲食之基本概念



健康飲食金字塔



健康飲食原則

食物種類	營養特性
五穀及薯類	❖ 熱量 ❖ 碳水化合物
蔬菜類	❖ 維他命 ❖ 礦物質
水果類	❖ 纖維素
肉類、豆類、蛋類	❖ 蛋白質 ❖ 脂肪
奶製品	❖ 蛋白質 ❖ 鈣質

- ### 健康飲食守則
- ❖ 飲食多元化
 - ❖ 健康的體重
 - ❖ 定時與定量
 - ❖ 恆常的運動
 - ❖ 新鮮的果蔬
 - ❖ 喝酒宜適量
 - ❖ 植物性食物
 - ❖ 全麥類粗糧
 - ❖ 足夠的水份
 - ❖ 健康烹調法

健康菜餚 = 味道差？
 欠缺特式？
 顧客流失？

風味可以一流！
健康菜餚 = 賣相可以很吸引！
口感更覺清新！

** 也要視乎顧客的價值觀和口味而定！ **

健康烹調特式

- ❖ 選料應以新鮮及多元化為主
- ❖ 健康三低概念
 - ☞ 低糖
 - ❖ 宜減少選用過甜之調味和醬汁烹調如：砂糖、甜醬、海鮮醬等
 - ☞ 低糖新煮意
 - ❖ 以新鮮水果作材料，增加維他命及礦物質
 - ☞ 例如：水果湯、菠蘿肉片、蜜桃或香橙肉排等

健康烹調特式

- ❖ 健康三低概念
 - ☞ 低鹽
 - ❖ 適量選用食鹽
 - ❖ 盡量避免採用過鹹之調味料
 - ☞ 例如：味精（“師傅”）、蠔油、辣椒醬等
 - ❖ 減少以醃製過的味菜或肉類作配菜
 - ☞ 例如：鹹魚、鹹蛋、梅菜、臘味等
 - ☞ 低鹽新煮意
 - ❖ 以新鮮香料作配菜及調味
 - ☞ 例如：花椒、八角、蒜、蔥、薑、芫茜、黑椒、檸檬等
 - ❖ 可以鮮艷顏色的食物作材料或配菜
 - ☞ 例如：蕃茄、茄子、青瓜、甘筍、青紅椒

健康烹調特式

- ❖ 健康三低概念
 - ☞ 低脂
 - ❖ 宜減少選用含高脂肪特別是飽和脂肪的配料
 - ☞ 例如：肥肉、腸仔等
 - ☞ 低脂新煮意
 - ❖ 不用／盡量少用油泡、炸、走油等烹調方式
 - 油炸 → 改用烤焗
 - 走油 → 飛水／蒸煮處理
 - ❖ 改變沿用的油脂種類
 - ☞ 豬油等動物油 → 植物油等

健康烹調特式

❖ 整全健康新煮意

☞ 烹調方法

- ❖ 常用方法：煎、炸、走油、燜等
- ❖ 建議方法：烤、蒸、炆、燉、灼、焗、少油快炒等

☞ 汁料（芡汁／肉汁）

- ❖ 常用材料：豆粉＋油＋鹽
- ❖ 建議材料：蔬菜蓉、菜汁

☞ 汁料（忌廉、葡汁、咖喱汁、白汁等）

- ❖ 常用材料：椰汁、淡奶
- ❖ 建議材料：乳酪／低脂奶或脫脂奶

健康菜餚配搭特式

- ❖ 混合食譜
- ❖ 多樣化
- ❖ 色香味俱全
- ❖ 材料共治一爐
- ❖ 營養均衡，色澤鮮艷
- ❖ 可配搭藥膳材料，增其食療功能
- ❖ 水果入饌
- ❖ 多款蔬菜

健康菜餚配搭特式

❖ 材料特性

- ☞ 適量增加澱粉質分量，平衡菜餚營養
 - ❖ 馬鈴薯、粉絲、米飯、包點等
- ☞ 多選用粗糧，增加纖維素
 - ❖ 全穀麥類食物、菇藻類、豆類等
- ☞ 鎖定主題食物，如當今熱門營養食物並加以推介
 - ❖ 蕃茄、南瓜、燕麥等
- ☞ 減少高脂肪的材料
 - ❖ 選新鮮、較瘦之肉類
 - ❖ 減少蛋黃／動物內臟等高膽固醇材料

健康菜餚配搭特式

❖ 食材配搭

- ☞ 增加蔬果的分量
 - ❖ 增加膳食纖維
 - ❖ 平衡菜餚營養
 - ❖ 水果入饌（湯水／甜品）
 - ❖ 以水果／蔬菜等伴碟
- ☞ 可考慮選用天然的有機蔬菜
- ☞ 增加創新意念
 - ❖ 多選用特別／熱門食材
- ☞ 縮減食物的分量（特別是肉量、甜品）

茶譜建議		
茶樓／酒家	傳統菜譜	健康口味
	煎腸粉	蒸腸粉（走油）
	燒鴨瀨粉	切雞米粉（去皮，分碟上）
	鳳爪排骨飯	冬瓜粒湯飯
	排骨	蝦餃、燒賣（瘦肉更佳）
	蓮蓉包、麻蓉包	菜肉包、雞包仔
	雞油炒豆苗	金銀蛋莧菜
	芝士焗龍蝦	白灼中蝦
	紅燒豆腐	蒸釀豆腐

茶譜建議		
小菜晚飯	傳統菜譜	健康口味
	蘿蔔炆牛腩	冬菇金針雲耳蒸牛肉
	京都骨／肉排	西蘭花肉片
	啫啫雞煲	蜜桃蜜豆炒雞柳
	花生雞腳例湯	西洋菜煲豬展湯

茶譜建議		
茶餐廳	傳統菜譜	健康口味
	餐肉腸仔蛋即食麵	肉絲湯米粉／烏冬
	菠蘿包／雞尾包／奶油包	蕃茄芝士三文治
	乾炒牛河	芫茜魚片湯米線
	粟米斑腩飯	荷蘭豆斑片飯
	炸雞脾	鹵水雞脾（去皮）
	梅菜扣肉飯	菠蘿牛肉絲炒飯

茶譜建議		
粥粉麵店	傳統菜譜	健康口味
	牛腩蠔油撈麵	鯪魚球湯麵，配油菜（全走）
	豬骨粥、及第粥、艇仔粥	白粥、生菜魚片粥、鮮牛肉粥
	銀芽炒麵、炒米粉	蒸蘿蔔糕（走醬汁）
	炸兩腸粉	蒸腸粉（走醬汁）
	油炸鬼、牛脷酥	蒸饅頭

菜譜建議		
西餐廳	傳統菜譜	健康口味
	忌廉湯	羅宋湯、蕃茄薯仔湯
	白汁芝士吞拿魚焗長通粉	焗鮮茄豬扒野米飯
	吉列魚柳配薯條	焗薯配茄汁焗豆
	炸雞翼配薯角	火雞肉薯仔雜菜黑醋沙律

菜譜建議		
	傳統菜譜	健康口味
快餐店 (麥當勞)	魚柳包、巨無霸	漢堡包、煙肉蛋漢堡
	奶昔、汽水	鮮橙汁、低脂鮮奶、健怡汽水
	雪糕新地	田園沙律(沙律汁另上)
意大利薄餅	至尊芝心批	田園薄批
	肉醬薯蓉	田園時蔬
	葡汁雞皇意粉	雜菌天使麵

菜譜建議		
日式壽司 拉麵	傳統菜譜	健康口味
	蟹籽壽司	青瓜壽司、帶子壽司、吞拿魚粟米壽司
	豬骨湯拉麵	中華冷麵(蕎麥麵)、照燒雞湯烏冬
	天婦羅	中華雜菜沙律
	炸豆腐、日式煎餃子	木魚豆腐
	鰻魚炒飯	日式牛肉飯

營養餐膳業務推廣

有「營」食肆

❖ 目的

- ☞ 給顧客多一個選擇
- ☞ 推廣健康意識和信息
- ☞ 潛移默化
- ☞ 抱全民健康的理念
- ☞ 滿足市場及市民的意慾
- ☞ 迎合健康飲食之新趨勢

有「營」食肆

❖ 基本要求

- ☞ 奠定**營養哲學**，確定食肆餐廳的定位
 - ❖ 學會指引？
 - ❖ 基本的健康方向？
 - ❖ 針對性的方向？
- ☞ 保留原有材料，加入健康元素，改良食譜
- ☞ 製訂標準食譜

有「營」食肆

❖ 類別

- ☞ 全新健康概念
 - ❖ 特式
 - ☞ 所有食譜或菜餚都是以健康概念為首
 - ❖ 食物例子
 - ☞ 香草磨菇海鮮焗紫米飯
 - ❖ 例子
 - ☞ 菓一道健康餐廳

有「營」食肆

❖ 類別

- ☞ 中轉式運作（半傳統+部分創新健康概念）
 - ❖ 特式
 - ☞ 部分保留原有特式菜餚或食物款式
 - ☞ 加入創新設計／經改良的健康菜式
 - ❖ 食物例子
 - ☞ 加入蔬菜沙律、水果盆等
 - ❖ 例子
 - ☞ 美心集團、大家樂集團、麥當勞餐廳等

有「營」食肆

❖ 類別

☞ 傳統食肆

❖ 特式

- ☞ 完全保留原有及特式的菜餚
- ☞ 只在烹調過程或選材方面作出適度改變

❖ 食物例子

- ☞ 由原來採用豬油製成的豆沙飽改以花生油製作

❖ 例子

- ☞ 部分傳統酒樓食肆

有「營」食肆

❖ 目標：

- ☞ 達到健康飲食的目標
- ☞ 適應香港市民多變的口味要求
- ☞ 迎合國際化都市飲食模式的運作

有「營」食肆

❖ 基本要求

- ☞ 新菜餚的整體風味、感官、分量、價錢、質量都宜與原本的相類似
- ☞ 緊跟市場的變化和嶄新的營養資訊
- ☞ 必須保留部分原有菜譜及傳統或出名菜餚

有「營」食肆

❖ 基本要求

- ☞ 了解顧客的需要
- ☞ 聽取顧客的回饋並作出適當的反應
- ☞ 必須繼續改良和開發食譜

有「營」食肆

❖ 商品推廣 (屬行銷手段, 但必須有充足科學理據支持)

- ☞ 計算食物熱量 (卡路里) 及展示
- ☞ 進行食物成份分析及展示
- ☞ 重點推介某種食物成份
- ☞ 重點推介所採用的健康烹調方法

有「營」食肆

❖ 商品推廣

- ☞ 精選健康套餐的配搭與設計
 - ❖ 以平衡為原則
 - ❖ 較不健康的食物 / 煮法 + 較健康的食物 / 煮法
 - ❖ 傳統材料 + 新式 / 流行材料
- ☞ 營養餐牌設計

有「營」食肆

❖ 商品推廣

- ☞ 廣泛的市場推廣 (必須有正確的數據和研究作支援)
 - ❖ 線上
 - ❖ 線下
- ☞ 市場調研
 - ❖ 定期進行有關市場研究, 如顧客地區性、時段性等

有「營」食肆

❖ 員工培訓

- ☞ 讓員工真正認識食物的營養價值
 - ❖ 向顧客提供正確的信息及培訓
- ☞ 向員工介紹和灌輸公司所推的菜餚特式
 - ❖ 有效地協助推廣食品或菜餚
 - ❖ 準確回應顧客對菜餚的疑問 (如烹調方法、成份)
- ☞ 員工的個人行為修養必不可少!

有「營」食肆

❖ 執行所遇問題

- ☞ 如何以健康的煮法烹調出傳統美食的風味？
- ☞ 如何確保廚師跟從標準食譜？

❖ 建議解決方法

- ☞ 專業營養師與廚師一起研究食譜與煮法
- ☞ 必須與營養學／烹調技巧／傳統飲食概念取得平衡，達成共識
- ☞ 不斷試菜和改良

多謝各位！

Winnie Wong 黃蘊芝
9305-2234
winniewong@dig.com.hk